Rok II. Nr. 9.

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego „SOKOŁ“ we LWOWIE

Wychodzi w pierwszych dniach każdego miesiąca.
ADMINISTRACYA WE LWOWIE L. 7. UL. KURKOWA.
Prenumeratorowie miejscowi odbierać mogą także w księgarniach pp. Gubrynowicza & Schmidta i Milikowskiego.

WRZESIEŃ 1882

Przedpłata miejscowa: rocznie 1 złr. 20 ct. austr. wal. półrocznie 60 ct. austr. wal.
zamiejscowa: 1 złr. 30 ct. austr. wal. 65 ct. austr. wal.
INSERATY po 8 ct. za wiersz drobnego druku.

RUCH MIĘŚNIOWY

I WPŁYW JEGO NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

przez

Dra Tadeusza Żulińskiego.

(Ciąg dalszy).

Dzisiejsza młodzież za zbyt wcześnie chce być poważną, i pozbywa się właściwej wiekowi swemu swobody. Gra w piłkę powiada, — to zabawa dzieci, — starszym ona nie przystoi, — gdy tak u nas jak i gdzieindziej, od niepamiętnych czasów i starsi w nią grywali równie. Przecież Zygmunt III. namiętnie lubiał grać w piłkę — i często się w nią zabawiał. = Uczony i poważny twórca szkoły Krzemienieckiej, Tadeusz Czacki, pisze Łukasz Gołębiowski „niepoczytywał sobie za hańbę, ani ujmę swej powagi, grywać z dziećmi w piłkę, a jakże od nich był kochany i szanowany?“ Wiadomo przecie, że i stary lord Palmerston grywał także i na stare swe lata w piłkę i nic to powadze jego nie ujmowało.

Grę w piłkę jako zabawę gimnastyczną — to jest ruch grającym nadającą, rozumieli dobrze starzy nasi i umieli ją należycie cenić. Tak nasz Petrycy w swej Politycy Arystotelesa zaleca bardzo grę tę młodzieży: „Piłki granie — mówi on — zdrowie mnoży, chyżość ciała czyni, ludzi czyni do obrotu sposobne, sił dodaje, wzmacnia nogi, ręce twierdzi i snażność członków czyni. Pełność ciała umniejsza, wielkości gęste rozrzedza, której (piłki) ci najwięcej mają używać, którzy na kamień stękają i bólom jego są podlegli.“ Widzimy więc, że jeśli grę w piłkę dziadowie nasi zalecali gorąco młodzieży i ją do niej zachęcali, to nie tylko jako grę dla gry, — niewinną i wesołą, — ale mieli oni przeważnie i stronę praktyczną na celu, a mianowicie wyrabianie sił i zręczności jako też utrzymywania w czerstwości zdrowia.

Nie w innym i my też celu wspominamy tu o niej. Bo cóż przyjemniejszego dla wieku tego, jak bawiąc się, uczyć się albo wzmacniać zdrowie i siły.

Oprócz gry w piłkę, której jest bardzo wiele odmian — wspomnieć tu musimy także i o dużej pile kauczukowej, używanej dziś powszechnie jako zabawka. Dzieci bez towarzystwa nawet, — sami bawią się nią ochoczo: to jest rzucając nią, podbijając i łapiąc, zmuszone są w ciągłym zostawać tu ruchu, bieganiu skakaniu, łapaniu, odbijaniu i t. p. obrotach. Słowem przy zabawie piłą taką, ich kończyny tak dolne jak górne, jakoteż mięśnie całego tułowia, w ciągłym naprzemian zostają tu ruchu i ćwiczeniu. Piła więc jako i zabawka dla pojedyńczych dzieci, jest dobrą gimnastyczną rozrywką.

Innym rodzajem ruchów, które niektórzy higieniści nazywają ruchami specyalnymi, stanowią te‘ jakie powstają przy śpiewie w szczególności, a przy głosie ludzkim w ogóle, jakoteż grze na instrumentach muzycznych.

Ruchy te oczywiście są bardzo ograniczone, to jest specyjalne, stosownie bowiem czy się śpiewa lub gra na instrumentach dętych, czy też ręcznych, jak fortepian lub skrzypce, bywają wprowadzane w ruch mięśnie albo narządu oddechowego i głosowego, — albo też kończyn górnych przeważnie.

Jakkolwiek ruchy te są co do natężenia swego niezbyt wielkie i rozległe, jednakże ze względu, iż dotyczą one narządu niezmiernie ważnego w ustroju naszem, — a mianowicie oddechowego — t. j. oddychania; ważne są szczególnie z higienicznego stanowiska.

Gra na instrumentach muzycznych wszelkiego rodzaju, z wyjątkiem dętych, które wymagają zawsze większego lub mniejszego współudziału płuc t. j. narządu oddechowego; nie przedstawia zbyt wielkiego gimnastycznego interesu, kształcą się tu bowiem głównie tylko, mięśnie kończyn górnych i to nie zawsze obu w równej mierze, — a najwięcej palce.

W niektórych instrumentach jak na organach lub na fortepianie, poruszają się też i nogi, przy pedałach a ruchy tułowia są tu w ogóle bardzo ograniczone i małoznaczne. Ruchy muzyczne słowem, są bardzo podobne do ruchów w niektórych pracach zawodowych wykonywanych, o których wspominaliśmy wyżej.

Granie na instrumentach dętych, a szczególnie śpiew, jakkolwiek i tu ruch męśniowy jest także niewielki, stanowi on przecie jednak, ze względu na narząd, który tu głównie bywa w ruch wprowadzany, a mianowicie, na narząd oddechowy, ważną część gimnastyki higienicznej. Zastanowimy się tu więc nad nim szczegółowo.

Śpiew. Ażeby zrozumieć dobrze znaczenie gimnastyki narządu wydającego głos, potrzeba sobie koniecznie uprzytomnić budowę jego anatomiczną, a szczególnie mięśniową, za pomocą której odbywają się tu ruchy głosowe.

Nie idzie nam tu jednak o szczegóły, ale o główna zasadę.

Głównymi przyrządami wytwarzającymi głos, jest krtań, pomocniczemi zaś są płuca, tchawica, jama gardzielowa, ustna i nosowa. Tak, że jeżeli porównamy narząd głosowy do organu — to płuca pozostające w klatce piersiowej, odpowiadają tu miechowi, krtań piszczałce, a gardziel, jama ustna i nosowa rurze dodatkowej. To zaś, że w organach mamy szereg różnych piszczałek, a w naszym narządzie głosowym tylko jedną krtań — tłomawem woli naszej, czy się tem, że krtań i części jej składowe pod wpły-przyjmując różne postacie i różne naprężenia — to jest robiąc różne ruchy — zastępują tu te różność ich budowy.

Tak więc jak widzimy, jedne narządy jak płuca dostarczają powietrza, drugie jak krtań wyrabia głos, a trzecie jak gardziel, jama ustna i nosowa, służą do rezonancyi (współdzwięku).

Ażeby więc głos wydać, potrzebujemy odpowiedniego ruchu wszystkich tych pojedyńczo części.

I dla tego właśnie, że głos a więc i śpiewanie zależy od ruchu, a siła jego od mocy i wyrobienia mięśni tu czynnych, dla tego właśnie i śpiewanie zaliczyliśmy do rodzaju ruchu.

Przypatrzmy się więc bliżej tym ruchom.

Oddychanie, które się składa z wdychania i wydychania, stanowi tu ruch najważniejszy.

Przy wdychaniu, klatka piersiowa rozszerza się przez podnoszenie się żeber w górę i nazewnątrz, i opadanie przepony brzusznej ku dołowi. Stosownie zaś do tego jak oddychamy, spokojnie, silnie czy gwałtownie, działa tu głównie, albo przeważnie przepona sama, albo przepona wraz z mięśniami unoszącemi żebra, albo też oprócz tych biorą jeszcze udział i mięśnie szyi i karku a również i ramieniowo-piersiowe.

Rozszerzanie się klatki piersiowej — to jest powiększanie się jej objętości, daje możność płucom w niej będącym a złożonym jak wiadomo ze sprężystych oskrzeli i pęcherzyków płucnych, do większego lub mniejszego rozszerzania się, odbywającego się pod naciskiem wciąganego do płuc powietrza.

Widzimy więc, że przy wdychaniu odbywa się tu ruch przepony, klatki piersiowej, tchawicy, oskrzeli i pęcherzyków płucnych.

Wydychanie zaś odbywa się prawie bez współudziału mięśni, działa tu bowiem głównie tylko sprężystość chrząstek żebrowych, przewodów oddechowych, a w części i gazów kiszkowych ugniatanych przeponą przy wdychaniu. Przyczem zwolnienie mięśni napiętych przy wdychaniu i opadaniu podniesionych żeber, przyczynia się także do ugniecenia klatki piersiowej i wydychania, — czyli wyprowadzania z płuc powietrza.

Ruchy krtani, złożonej jak wiadomo z różnych chrząstek, połączonych ze sobą za pomocą wiązadeł tworzących rodzaj stawów, odbywają się za pomocą mięśni je otaczających.

Dwie pary więzów przebiegających wewnątrz krtani pod błoną śluzową, tworząc dwa fałdy błony śluzowej ograniczające szparę głosową, stanowią tak zwane struny głosowe, górne i dolne. Struny te szczególnie dolne, wprowadzane w drganie przez prąd powietrza, wychodzący z płuc przez tchawicę, dają początek głosowi, który stosownie do tego jak więzadła te czyli struny bywają mniej lub więcej wyprężone, a szpara głosowa między niemi jest węszą lub szerszą, nadają głosowi różny charakter.

Otóż naprężanie się to i zwalnianie strun głosowych, jakoteż rozszerzanie się lub zwężanie szpary głosowej, odbywa się zawsze za pomocą mięśni, poprzyczepianych do chrząstek składowych krtani, które stosownie do tego, czy się przez ich działanie zbliżają lub oddalają od siebie, napinając się mniej lub więcej — tworzą szerszą lub węższą szparę głosową. — Do takich mięśni zaliczamy mięśnie: tarczo-obrączkowy, tarzzo-nalewkowy, obrączko-nalewkowy, nalewkowy poprzeczny, nalewkowy boczny i t. d.

Oprócz tych ruchów pojedyńczych części składowych krtani, krtań cała może się podnosić i opuszczać przy wytwarzaniu się głosu, a to za pomocą mięśni: gnyko-tarczowego i mostko-tarczowego, oraz mostko-gnykowego.

Różny stopień naprężenia strun głosowych i różne kształty szpary głosowej zależą wyłącznie od działania mięśni.

Gardziel, jama ustna i jama nosowa, odbywają także przy wydawaniu głosu, a więc i przy śpiewie, pewnego rodzaju ruchy, chociaż części te odgrywają głównie rolę odbrżmiewania (resonancyi), aby powietrze przy śpiewie łatwo do płuc wchodziło i jako już drżące, wychodziło swobodnie i odbijało się odpowiednio. Przyuczenie się dobrego otwierania jamy ustnej i gardzieła przy śpiewie, ważną nader jest rzeczą.

Siła tonu, wysokość, dźwięk, jego barwa, równość, stałość i długotrwałość, zależą zawsze od siły oddychania t. j. wpadającego i wypychanego z płuc powietrza, od dobrych i pewnych ruchów krtani i w ogóle od dobrego rozwoju mięśniowego całego narządu oddechowego, i głosowego, jakoteż wprawy w posługiwaniu się nimi.

Ktokolwiek kiedy zaczął więcej jak przy zwykłem mówieniu używać głosu swego, czy to jako profesor, adwokat, kaznodzieja, artysta dramatyczny, lub śpiewak, doświadczył przecie jak z początku łatwo się przy używaniu go męczył, jak szybko stawał się on niedzwięcznym t. j. chrypł, jak łamał się i obniżał przy śpiewaniu, inaczej detonował, jak był nierówny i przerywany, niewłaściwem oddychaniem, a potem jak przy stopniowem ćwiczeniu, nabierał siły, czystości, dźwięku, pewności i wytrzymałości.

Któż z nas codzień nie poznaje mowcy lub śpiewaka głosu wyrobionego lub niewyrobionego?

Wszystko to cośmy mówili w ogóle o mięśniach przy ruchach całego ciała, da się zastosować i odnosi także i do szczegółowych i najdelikatniejszych ruchów klatki piersiowej, płuc i krtani.

Jak brak ruchu zupełny przez czas pewien kończyny np. górnej, pozbawia ją siły i zręczności nabytej dawniej, tak i małomowność, lub zupełne długotrwałe milczenie, jak się to wydarza n. p. w odosobionych celach więziennych, osłabia nie tylko głos, ale go niekiedy i zatraca nawet.

Prócz tego ćwiczenia głosu, odbywające się regularnie przez deklamacyję, głośne czytanie lub śpiew, rozwijają nie tylko mięśnie narządu głosowego, jakoteż wzmacniają i wyrabiają sam głos i siłę jego, ale i oddechy czynią także przez to głębsze, pełniejsze i dokładniejsze, co korzystnie bardzo wpływa na stan zdrowia całego ustroju, a szczególnie na układ nerwowy i stan umysłu.

„Powstrzymywanie się od mówienia, czyli zupełne długie milczenie, przyznaje uczony higienista francuzki Dr. Levy [1]) sprowadza osłabienie czynności trawienia, jakoteż narządu oddéchania i głosu, usposabiając płuca nasze do gruźlicy i przytępienia władz zmysłowych. Milczenie każdą razą inne wywołuje skutki, stosowne do tego, czy jest dobrowolne, czy nakazane, czy łęczy się z zerwaniem innych stosunków towarzyskich, jak np. w pracowniach karnych, czy też mówienie w inny sposób jest powstrzymane jak np. u głuchowiemych.“

Pomijając już inne korzystne wpływy na zdrowie nasze, ćwiczeń mięśniowych narządu głosowego, przez śpiewanie dokonywanych, zwracamy szczególną uwagę na dobre i wzmacniające jego oddziaływanie na przyrząd oddéchowy t. j. na płuca, które jak wiadomo podlegając tak łatwo różnym ciężkim cierpieniom, jak gruźlicy lub suchotom, potrzebują tak bardzo wzmocnienia.

Śpiewanie jako ćwiczenie mięśniowe narządu oddechowego w miarę i umiejętnie prowadzone, nietylko, że nie osłabia i nie zrywa płuc, jak to dawniej niekiedy utrzymywano, ale przeciwnie jest dobrą bardzo i korzystną gimnastyką dla płuc, które odbywając swe czynności prawidłowe, oddziaływują zawsze znakomicie na ogólny stan zdrowia.

Dr. Benosisten de Châteauneuf w ciągu dziesięcioletnich swych badań w czterech szpitalach paryskich, znalazł tylko jednego suchotnika, między zmarłymi, którzy z zawodu swego głosem pracowali, jak spiewacy, kaznodzieje, adwokaci, krzykacze publiczności i t. p.[2])

[1]) Idąc za Coindet'em autorem rozpraw „Observation sur l'hygiene de condamnés detenus dans la prison penitentiaire de Geneve“. (Ant. d'hygiene 1838. t. XIX.)

[2]) Levy. Hygiene. T. II.

Na klinice petersburgskiej r. 1878 badano także bardzo szczegółowo pod względem lekarskim 222 spiewaków wieku od lat 9—53.

Wymiary ciała, a szczególnie klatek piersiowych co do ich rozrostu, jakoteż pojemności płuc, robione były z całą dokładnością. I wynik poszukiwań tych pokazał, że wymiary te rozrostu i pojemności klatki piersiowej u śpiewaków, były zawsze większe, niż u niespiewaków, i że wzmagały się stale z wiekiem, ze wzrostem i z latami spiewania.

(C. d. n.)

ĆWICZENIA WOLNE POSTĘPOWE

przez
Antoniego Durskiego.

A. UKŁAD.

I. Pierwiastki ruchu.

Nader bogaty zasób ćwiczeń zawartych w tym dziale, które szczególnie w gimnastyce żeńskiej przeważną odegrywają rolę, począwszy od zwyczajnego chodzenia, aż do najzawikłańszych pląsów baletniczych, składa się z trzech tylko pierwiastków ruchu.

Pierwiastki te są następujące:

1. Krok, który polega na przenoszeniu ciężaru ciała z jednej nogi na drugą, przyczem kroczna noga mija nogę postawną.
2. Sun, polega na przysunięciu nogi postawnej do krocznej, to znaczy, że noga nogę nie mija.
3. Skok, tu ani jedna noga drugiej nie mija, ani jedna do drugiej się nie przysuwa i to bądź obunóż tz. obiema nogami równocześnie, bądź jednonóż tz. na jednej nodze.

Kierunki, w których powyższe pierwiastki wykonywać, czyli krótko mówiąc, w których postępować możemy są rozmaite; najużywańszemi są atoli następujące: *a)* naprzód, *b)* wstecz, *c)* w bok i to w lewo lub w prawo, z zastrzeżeniem, że nie zmieniamy raz obranego ustawienia czelnego.

II. Łączenie pierwiastków.

Łącząc powyższe pierwiastki rozmaicie z sobą, otrzymujemy rozmaite sposoby postępowania.

Nadmieniamy, że z połączeń kroków, lub kroków ze sunem w ogóle, powstają chody, a jeśli je wykonywamy w podskoku biegi (kłus, cwał), z połączeń skoków w ogóle poskoki, z połączeń kroków ze skokiem, lub skoku ze sunem, lub kroków ze sunem i skokiem, chody i biegi sztuczne.

Zapomocą metody kombinacyjnej łącząc pierwiastki: krok, sun, skok we dwójki, trójki i t. d. otrzymujemy tak zwane pląsy t. j. szeregi połączonych w pewną całość pierwiastków, które się powtarzają. Odpowiednio do tego, czy pląs jaki zaczynamy lewą czy prawą nogą, zowiemy go pląsem w lewo, lub pląsem w prawo.

Zazwyczaj po pewnym pląsie w lewo następuje ten sam pląs w prawo, możemy atoli i inny pląs w prawo wykonywać.

Oznaczmy: krok = 1, sun = 2, skok = 3, zestawiając we dwójki z powtarzaniem otrzymamy: 1,

1 — 1, 2 — 1, 3, — 2, 2 — 2, 1 — 2, 3 — 3, 3 — 3, 1 — 3, 2.

Przejdźmy więc połączenia te po kolei:

a) 1, 1 = krok i krok (pląs kroczny), połączenie jest możliwem, a powstaje z niego zwyczajny chód, a jeśli się dzieje w podskoku, kłus.

b) 1, 2 = krok, sun (pląs suwany) połączenie jest możliwem, bowiem jedna noga wykraczacza, druga się przysuwa. Jeśli lewa noga zaczyna, mamy pląs suwany w lewo, gdy prawa, ten sam pląs w prawo, z czego wynika chód suwany w lewo, a jeśli się dzieje podskokiem, cwał w lewo lub w prawo.

c) 1, 3 = krok, skok (pląs poskoczny), połączenie jest możliwem, bowiem na nodze, która wykracza, wykonywa skok; pląs poskoczny w lewo = lewą krok, lewą skok, w prawo = prawą skok, prawą skok. Powtarzaniem tych pląsów raz w lewo, raz w prawo, wynika chód poskoczny, jeśli w podskoku, kłus poskoczny.

Połączenie 2, 2 jest niemożliwem, zaś 2, 1 = 1, 2; połączenie 2, 3 = 3, 2 jest możliwem ale bardzo małej wagi, zaś 3, 1 = 1, 3, pozostaje połączenie

d) 3, 3 = skok, skok, z czego wynikają poskoki bądź obunóż bądź jednonóż.

Jak już wspomnieliśmy wyżej, łączymy zwyczajnie ten sam pląs w lewo, z tym samym pląsem w prawo, jednakowoż możemy łączyć z innym pląsem w prawo lub odwrotnie, z czego otrzymamy znowu szereg rozmaitych sposobów postępowania. Np.:

1) Pląs suwany w lewo — krok prawą.
2) „ „ w prawo — „ lewą.
3) „ poskoczny w lewo — krok prawą.
4) „ „ w prawo — „ lewą.
5) „ suwany w lewo — pląs poskoczny w prawo.
6) „ „ w prawo — pląs poskoczny w lewo i t. p.

W powyższy sposób możemy zestawić połączenia pierwiastków w trójki i takowe w pląsy rozwinąć. Nie zapuszczając się atoli w zupełny rozbiór, przytoczymy najużywańsze:

a) 1, 1, 2 = krok, krok, sun = pląs urywany i to w lewo: gdy krok prawą, krok lewą, sun prawą wykonany. Z powtarzaniem pląsów wynika chód lub kłus używany.

b) 1, 2, 1 = krok, sun, krok = pląs zmienny i to w lewo gdy: krok lewą, sun prawą, krok lewą, w prawo: gdy krok prawą, sun lewą, krok prawą wykonamy. Przez powtarzanie wynika chód lub kłus zmienny.

Pląs zmienny może znowu być trzytaktowy t. z. że na „raz" krok na „dwa" sun, na „trzy" krok, lub „dwutakowy", t. z. że na „raz" krok i sun na „dwa" krok, wykonywamy, i t. p.

Łącząc pląs w lewo z odmiennym w prawo otrzymamy: np.

1) Pląs zmienny w lewo — krok prawą.
2) „ „ „ — pląs suwany w prawo.
3) „ „ „ — „ poskocz. w „
4) „ „ „ — „ skok prawą itp.

III. Postawy.

Postawy gimnastyczne poznaliśmy już przy nauce ćwiczeń wolnych na miejscu, tych samych używamy też i przy ćwiczeniach postępowych, które odmienną cechę uzyskują, skoro je w innej postawie wykonywamy. Tu zarówno poprzestaniemy na przytoczeniu ważniejszych przykładów.

1) Chód zwyczajny, czyli krótko mówiąc, chód wykonany w postawie zasadnej, napalcowej, daje nam „chód na palcach". Tak samo i inne chody, jakoto: suwany, urywany, zmienny i t. p. możemy wykonywać na palcach stóp. Kłusy wszelkiego rodzaju, zawsze tylko na palcach stóp się wykonywają.
2) Chód i kłus w postawie rozkrocznej, i to naprzód lub wstecz, przyczem stopy podczas postępowania zawsze w równej mierze od siebie są oddalone.
3) Chód i kłus w postawie wykrocznej i to w bok w lewo lub w prawo.
4) Chód i kłus suwany w postawie skrzyżnej i to naprzód i wstecz przyczem nogi podczas postępowania zawsze są skrzyżowane.
5) Chód suwany i cwał w postawie szermierczej i to naprzód, wstecz, w lewo, w prawo, zwany „chodem i cwałem szermierczym".
6) Chód w postawie przysiadnej, przyczem przez cały czas w przysiadzie pozostajemy, co zowiemy chodem przysiadnym.
7) Poskoki — zawsze na palcach stóp — możemy wykonywać we wszystkich znanych postawach.

IV. Łączenie ćwiczeń postępowych z ćwiczeniami wolnemi miejscowemi.

Łącząc ćwiczenia postępowe z pierwiastkami ćwiczeń wolnych miejscowych, otrzymujemy ćwiczenia nowe, których szczegółowe zestawienie i rozbiór, zajęłyby całe tomy. Zmuszeni przeto jesteśmy podać tu tylko szkic i sposób połączeń, pozostawiając tworzenie potrzebnych ćwiczeń, zmyślności i pracy nauczyciela, przyczem nadmieniamy, że łączenia te mogą być: równoczesne, t. z. że w czasie wykonywania pierwszego ruchu postępowego, przypada też ruch miejscowy jakiegokolwiek z członków ciała; lub nierównoczesne, t. z. że wykonanie ruchu miejscowego, przypada przed lub po wykonaniu ruchu postępowego.

Możemy łączyć:

a) Ćwiczenia postępowe z ruchami *a)* nóg.
b) „ „ „ tułowia.
c) „ „ „ ramion.
d) „ „ „ nóg i tułowia.
e) „ „ „ „ i ramion.
f) „ „ „ ramion i tułowia.
g) „ „ „ ramion, tułowia i nóg.

Rozwijając powyższą tabelkę, możemy łączyć ćwiczenia postępowe ze wszelkiemi grupami ruchów nóg, tułowia lub nóg, i tak połączenia pod *a)* zawarte rozpadają się:

1) Ćwiczenia postępowe — z podnoszeniem nóg.
2) „ „ — z rzutem nóg.
3) „ „ — z wywijaniem nóg.
4) „ „ — z krokami nóg.
5) „ „ — z wypadami nóg.
6) „ „ — z klękaniem.
7) „ „ — z przysiadem, uginaniem jednonóż.
8) „ „ — z chodem i kłusem w miejscu.
9) „ „ — z podskokami w miejscu.
10) „ „ — z obrotami.
11) „ „ — z wytrzymaniem nóg.
12) „ „ — z zmianą postaw.

Połączenie pod *b)* zawarte:

1) Ćwiczenie postępowe — z naginaniem tułowia.
2) „ „ — z zwrotami „
3) „ „ — z wytrzymaniem tułowia.

Połączenie pod *c)* zawarte:

1) Ćwiczenia postępowe — z podnoszeniem ramion.
2) „ „ — z rzutem „
3) „ „ — z wywijaniem „
4) „ „ — z krążeniem „
5) „ „ — skład i rozkład „
6) „ „ — z krzyżowaniem „
7) „ „ — z wytrzymaniem „

Dla lepszego zrozumienia przytoczymy kilka przykładów:

Do a) 1. 1) Chód z podnoszeniem pięt; po każdym uczynionym kroku, stajemy na palcach stopy nogi wykraczającej, czyli podnosiemy piętę w górę, w rytmie — ◡ | — ◡ t. j. krok lewą, piętę lewą podnieś, krok prawą, piętę prawą podnieś.

2) Chód na palcach z opuszczeniem pięt, po każdym uczynionym kroku na palcach, opuszczamy się na całą stopę.

3) Chód i kłus z podnoszeniem kolan, przyczem noga wykraczająca silnie ku piersi się wznosi czyli kurczy.

4) Chód i kłus z podnoszeniem przedudzi, przy każdym kroku podnosimy przedudzie silnie wstecz.

5) Chód i kłus z podnoszeniem nóg (wyprężonych). Nogę wykraczającą możemy podnosić: wstecz, w bok, w przód, w przód do środka i t. p.

(D. c. n.)

GRY GIMNASTYCZNE

(Dokończenie).

35. Żydek. Jestto gra mogąca okazać zręczność grających. Dla wkupienia się, czyli zostania czeladnikiem, potrzeba po trzykroć następne sztuki pomyślnie wykonać: 1. rzucić prawą ręką piłkę o ścianę i odbitą schwycić w obie ręce; 2. rzucić i uchwycić piłkę tylko prawą ręką; 3. rzucić prawą, schwycić zaś lewą. Kto wszystkie te sztuki wykona czyli wybije się, odpoczywa dopóki wszyscy kolei swej nie przejdą.

Teraz w tym samym porządku rozpoczyna się druga część gry, czyli tak zwany egzamin, majstrowski. W tym wymagano: 1. aby obróciwszy się plecami do ściany, po trzykroć schwycić piłkę prawą ręką, którą także rzucona była; 2. tożsamo uczynić lewą; 3. rzuconą piłkę potrzykroć odbija się o ścianę, a za trzecim razem się ją chwyta; 4. to samo powtarza się lewą ręką; 5. dwie piłki rzuca sią o ścianę ręką prawą, chwyta się je lewą, podając je znowu prawej; 6. dwie piłki jednocześnie rzuca się, i chwyta ręką lewą jak i prawą. Jeżeli podczas gry, piłka schwytana nie zostanie, rzucania poprzednie są już nieważne i trzeba je od początku powtarzać.

36. Podbijanego. W kole utworzonem z graczy stojących twarzami do środka, znajduje się jeden (środkowy) wybrany przez kierownika gry, który podbijaniem nogą balonu, pragnie go wydostać z obrębu koła. Gracze nie pozwalają nato. Gdy tylko balon się do którego zbliży, podbija go tą samą nogą jaką podbijał środkowy. Gdyby balon przypadkiem się dostał na zewnątrz koła, tedy ów, obok którego nogi prawej balon się potoczył, występuje z koła by go napowrót do środka dobić, a na jego miejsce wstępuje ów, który był w środku koła. Teraz gracze robią w tył zwrot, nie pozwalają balonowi wrócić do wnętrza podbijając go podobnie jak przedtem tą samą nogą, którą podbija stojący po za kołem.

37. Świnka czyli Czoromaj. W pośrodku miejsca gry robi się dołek większy zwany matnią, a w pewnej od niego odległości, tyle dołków mniejszych, ile jest grających lecz o jeden mniej. Każdy z graczy zaopatrzony jest kijem.

Piłka przedstawia tu świnkę, a jeden losem wybrany pasterz. Pasterza zadaniem jest zapędzić kijem piłkę do matni, nie wolno tu bowiem używać nogi lub ręki — inni także swojemi kijami starają się piłkę od upragnionego celu odsunąć; gdy tak wszyscy są zajęci piłką, musi się pasterz starać kijem swym zająć któremu dołek, gdy się mu to uda; staje się właścicielem dołka i wstępuje do koła, a poprzednik jego przybiera rolę pasterza. Gdyby zaś pasterz zapędził piłkę do matni, los innego pasterza wybiera.

38. Granica. W pośrodku obszernego miejsca gry, rysuje kierownik gry długą kresę na ziemi. O 30 kroków od niej po jednej i drugiej stronie, czyni podobne dwie równoległe kresy, które zatem od siebie w odległości 60 kroków leżą. Od każdej z obu kres liczy 15 kroków na wewnątrz i ustawia w miejscu tym w jeden szereg graczów podzielonych na dwie równe partyje, którzy więc stoją w odległości 30 kroków od siebie, mając środkową granicę przed sobą. Najlepiej rzucający z tej partyi, której losem przypadło pierwszeństwo rzutu, występuje dwa kroki przed swój szereg i rzuca piłkę daleko po za szereg przeciwnej partyi, która się stara ją w locie chwycić, lub w jakikolwiek sposób zatrzymać, by tylko po za tylną granicę nie przeleciała. W którym miejscu piłkę przytrzymano, na to miejsce szerzej się cofa lub naprzód posuwa, który schwycił, ten też i rzuca. Która z obu partyj posuwając się wedle okoliczności, to w przód to w tył, pierwiej stanie na głównej granicy, ta wygrała i ma pierwszeństwo rzutu, przy nowo rozpoczynającej się grze.

39. D i a b e ł e k. Jeden z graczy, który większością głosów albo przez kierownika gry został wybrany, staje na mecie, to jest na miejscu, z którego się piłkę uderzeniem palestry wyrzuca. Z miejsca tego uderza palestrą piłkę w górę, którą w locie po przeciwnej stronie stojący chwytają. Ten który piłkę schwyci, idzie na metę, poprzednik jego przyłącza się do przeciwnej strony.

40. M e t a, p ó ł m e t y. Biorący udział dzielą się na dwie równe gromady, odległość dwóch stanowisk wymierza się, połowa jej oznacza. Kiedy grający stanęli już na swych miejscach, z jednej strony rzuca się piłkę ku przeciwnikom, którzy ją złapać powinni. Równocześnie z rzuceniem piłki, wybiega jeden ze strony rzucającej i w całkowitej mecie staje o trzy kroki, w pół mety o połowę od przeciwników a ci złapaną piłką ugodzić go winni. Trafiony już grać przestaje, chybiony do liczby zwycięzców przechodzi. Każdy kolejno winien jest ciskać piłkę lub biegać; po obejściu całej kolei, oblicza się przy kim przewaga, i ta strona wygrywa.

41. E x t r a m e t a. Połowa grających staje w około na oznaczonych miejscach kamieniem lub czemś podobnem, reszta zaś w pośrodku tegoż. Pierwsi podają sobie piłkę, a za trzecim jej złapaniem, wolno ugodzić jednego ze stojących w środku, którzy różnemi zwrotami starają się uniknąć pocisku. Kto chybi, występuje z gry, jak również i ten, kto został trafiony.

42. P t a s z k i. Gdy udział biorący ustawili się w obszerne koło i miejsca swe jakiemś przedmiotem oznaczyli, jeden z graczów rzuca piłkę do kogobądź, i dotąd się rzucanie powtarza, dopóki kto piłki z łapiących nie s p l u j e czyli na ziemię nie spuści, ten bowiem staje teraz w kole i jest celem pocisków dalej grających; przez różne obroty usiłuje on uniknąć trafienia, i o ile możności usuwa się od tego, kto piłkę posiada; ten dla dopięcia celu rzuca piłkę najbliżej stojącemu uciekającego. Jeżeli rzucający chybił, także wstępuje do koła; jeżeli zaś poprzednio będący w kole, został piłką trafiony, usiłuje ją jak najprędzej podnieść z ziemi, a zawoławszy s t a ć! na uciekających, bierze podług swej woli kogo na cel, który jeżeli został trafiony, wstępuje także do koła, jeżeli chybi, nadal w kole pozostaje.

Jeżeli w kole kilku się znajduje, to trafionemu służy prawo rzucania piłki lub odstąpienia jej komu innemu ze zręczniejszych; nadto jest powinnością każdego, aby piłkę podał jak najprędzej trafionemu towarzyszowi, aby ten mógł zawołać stać! i zmusić uciekających do zatrzymania się. Z czasem dojdzie gra tak daleko, że z wyjątkiem jednego, wszyscy znajdują się w środku. Pozostały kogo trafi z będących w środku, ten występuje z koła i grać przestaje; jeżeli tak ze wszpstkimi postąpi, grę wygrywa jeżeli zaś chybi lub zostanie trafiony, wstępuje do koła, albo sam albo wraz z pobitym przez siebie, inni stają w obwodzie koła i gra się znowu rozpoczyna. Przy wybitce wolno przechodzić na poprzek koła, aby sobie pewniejszy wybrać cel, lecz w każdym razie nie wolno mu inaczej piłki rzucać, jak tylko z obwodu koła.

43. P a l a n t. Do gry tej bierze się piłkę elastyczną, a dla jej podbijania zaopatrzyć się należy w palanta, także palestną zwanego; jestto kij gruby na metr długi. Naprzód wybiera się dwóch naczelników tyluż gromad, zwanych matkami, inni losem wstępują do tej lub owej gromady. Jedna z nich rozpoczyna grę czyli idzie n a g ó r ę (metę), druga zostaje n a d o l e (świni), w pośrodku oznaczoną jest meta. Każdy będący na górze podbija piłkę palantem dwa razy, matka zaś dwanaście razy, starając się, aby piłka wysoko i najdalej poleciała. Tak w locie będącą piłkę usiłuje schwycić jeden z partyi na dole, co się nazywa m e r y t a (k a m p a) — na górze znajdujący się wykupiają się tj. każdy biegnie do mety i napowrót wraca. Kto przebiegł tę przestrzeń i nie został trafiony, ten nabiera prawa do powtórnego podbijania, kiedy kolej na niego przyjdzie; jeżeli zaś piłką został ugodzony, partyja dolna przechodzi na górę. Podług umowy trzy lub cztery schwytane meryta, stanowią wygraną, chociażby tyleż i więcej razy nie udało się partyi dolnej ugodzić uciekającego.

E. C.

KORESPONDENCYJE.

Z Poznańskiego. „W zdrowem ciele zdrowa dusza“. Prawdę tę zrozumiały już w całej doniosłości starożytne narody, a zwłaszcza Grecy, których pentatlon mieścił w sobie wszelkiego rodzaju ćwiczenia gimnastyczne.

I Rzymianie jako naród rycerski, wielką kładli wagę na siłę, zwinność i giętkość ciała. To też z zamiłowaniem urządzali walki turniejowe i ubiegali się w nich o lepsze. W głównej części przecież naśladowali tylko Greków, jednakże bez tej systematyczności, jaką na heleńskiej znachodzimy ziemi. Z upadkiem obyczajów, kiedy luźne rządy cezarów rzymskich nastały, powierzano nawet trudy te zapasowe niewolnikom, a wreszcie i zbrodniarzom, którym najsamprzód ze wspólnikami jednej doli, a potem z dzikiemi zwierzętami bój staczać kazano. W ten sposób urządzali Rzymianie igrzyska raczej ku zabawie chciwego krwi motłochu, aniżeli w szlachetnym celu kształcenia ciała zapaśników, dla czego charakter turniejowy w nich, z czasem całkiem zniknął.

W średnich wiekach o ćwiczeniach gimnastycznych w prawdziwem słowa tego znaczeniu nie myślano, a niemiecki Raubritterthum szukał sławy w napadaniu zamków obronnych, rabowaniu i niszczeniu zagród spokojnych, aniżeli w turnieju.

Dopiero z końcem zeszłego, a przedewszystkiem z początkiem bieżącego stulecia, zwrócono znowu uwagę na cenione tyle przez Greków ćwiczenia gimnastyczne. Zaczęto też naukę gimnastyki zaprowadzać po szkołach, a nawet po szkołach żeńskich; zaczęto zawiązywać towarzystwa gimnastyczne, w celu ćwiczeń fizycznych w późniejszym także wieku. Towarzystwa takie powstawały we Francyi, Anglii, Niemczech, Austryi. I u nas początek na tem polu zrobiono, ale początek to słaby. Mamy przecież nadzieję, że przykład tak zbawienny, coraz więcej naśladowców znajdzie.

Jak rozgołęzione są już podobne towarzystwa w Niemczech, objaśnią nam liczby następujące. Ze statystyki niemieckich Towarzystw gimnastycznych, zestawionej w dniu 1. stycznia b. r. dowiadujemy się, że

w roku ubiegłym należało do związku niemieckiego towarzystw gimnastycznych 2339 w 2067 miejscowościach.

Liczyły zaś one 200.376 członków, z których 108.032 regularnie ćwiczenia gimnastyczne odbywali. W ostatnim roku powstało 181 towarzystw, z 13862 członkami, pomiędzy którymi było 12.112 członków czynnych, reszta honorowi.

Przed dwudziestu laty, kiedy po raz pierwszy liczenie członków należących do towarzystw gimnastycznych niemieckich przedsięwzięto, naliczono 1053 towarzystw, z 134.507 członkami. W przeciągu tego czasu więc powiększyła się ich liczba o 1286 towarzystw z 65 869 członkami.

Najmniej liczył obwód I. tak zwany północno-wschodni, do którego należą trzy prowincyje, a mianowicie poznańska, wschodnio i zachodnio pruska. Mieścił on w sobie 52 towarzystw z 5187 członkami. Wszystkie inne obwody są mniejsze, bo składają się zwykle z towarzystw, należących do jednej prowincyi, które — prócz szląskiej, — są przeważnie niemieckiemi i dla tego większy towarzystwom kontyngens członków dostarczają.

W ziemiach polskich, pod berłem pruskiem zostających, towarzystwa niemieckie nie mają wielkiego powodzenia. Są między niemi także, które tylko po kilkunastu, — jedno dziesięć — mają członków, a i ci na zebrania nie uczęszczają, choć — i to z rumieńcem wyznać nam trzeba, — wiele z nich nie mogłyby egzystować, gdyby ich sami Polacy nie utrzymywali. Znamy towarzystwa niemieckie, na których czele stoją Polacy, tak jak wiele istnieje towarzystw śpiewu niemieckich, które pomiędzy członkami swoimi czynnymi i honorowymi, jakoteż w zarządzie, znaczną liczbą Polaków się szczycą.

Są to po większej części nauczyciele, z których jedni, aby przypodobać się władzy, drudzy z zamiłowania do sprawy, dla braku podobnych towarzystw polskich, wespół z Niemcami o wielkim Vaterlandzie śpiewają i w urządzonych uroczystościach Turnerverbandów i Sängerbandów czynny biorą udział.

Smutna to okoliczność, a jednak z nią w naszych stosunkach rachować się trzeba. Nauczycielowi Polakowi bowiem do polskich towarzystw, choćby najniewinniejszych, nie wolno; pomiędzy innymi zaś obywatelami należeć zwłaszcza w mniejszych miastach, mało jest inteligencyi a jeszcze mniej siły woli, któraby trudności, jakie w zakładaniu towarzystw osobliwie gimnastycznych stoją na zawadzie, pokonywała.

Jeśli przecież zważymy, jakie korzyści towarzystwa gimnastyczne przynoszą, jak przez ćwiczenia regularne, człowiek nie tylko fizycznie ale i duchowo się kształci, jak ciało nabiera siły, giętkości i coraz lepszego kształtu, a jak zbawiennie odziaływa to wszystko na zdrowie; jeśli dalej zważymy, jak się w człowieku wyrabia odwaga, punktualność, stanowczość, ufność w siebie, jak człowiek przywyka do posłuszeństwa, które jest jednym z głównych warunków rozwijania się towarzystwa: natenczas poznamy doniosłość ważną towarzystw gimnastycznych i więcej niemi zajmować się będziemy.

Ze wstydem wyznać nam trzeba, że pod zaborem pruskim ani jednego towarzystwa gimnastycznego nie mamy. Nawet Poznań, w którym jest tyle dziarskiej młodzieży, nie zdobył się jeszcze na założenie tak dobroczynnej instytucyi. A przecież nie braknie w stolicy Wielkopolski, ani na amatorach ani na kierownikach zdatnych, że z ostatnich tylko jednego wspomniemy t. j. prof. Patena, który dość długi czas kierował nauką gimnastyki, w gimnazyjach ostrowskiem i arfurtskiem, a który przed kilku laty wziął emeryturę z tego powodu, że jako wybitny patryjota polski, — co u Niemców jest cnotą, a u nas zbrodnią, — wysłany został na wygnanie do prowincyi saskiej.

Większy kłopot byłby o salę stosowną do ćwiczeń w salach turniejowych szkolnych, polskich towarzystw nie ścierpianoby tam, choć gmachy te zarówno polskim jak niemieckim groszem zbudowane zostały. Jednakże latem możnaby ćwiczenia wolne odbywać pod gołem niebem, zimą zaś o lokal, choć mniejszy nie trudno.

Chodzi tylko o inicyjatywę do rozpoczęcia dzieła tego, któreby bez wątpienia się powiodło, i w ślad za sobą także inne po miastach prowincyjonalnych jak w Gnieźnie, Ostrowie, Kościanie, Inowrocławiu, Wrześni, Neszewie do życia powołało.

Wznieśmy tylko serca, zespólmy myśli i stańmy w kim wre jeszcze życie, jakby na komendę: „Ramię do ramienia!“

A. Sd.

BIBLIOGRAFIJA

Dr. Chr. Edward Dürre. Aufzeichnungen, Tagebücher und Briefe aus einem deutschen Turner-Lehrerleben. Herausgegeben von Dr. Ernest Friedrich Dürre. Leipzig. 1881.

Pod powyższym tytułem wyszło dzieło napisane przez męża, którego pamięć odnosi się jeszcze do czasów walki oswobodzenia Niemiec t. j. do lat 1813, 1814, 1815. Nikt bardziej w owe czasy nie podtrzymywał zapału wojennego ducha w szeregach obrońców ojczyzny nad Dr. Edwarda Dürre.

Tkwi zapewne pamięć o nim w młodszem pokoleniu niemieckiem, któremu był znanym z licznych artykułów, jakie do późnej starości pisywał do pism treści gimnastycznej lub dotyczących szkolnictwa.

Miły to i szanowny starzec. Był on jednym z najgorliwszych i najwierniejszych zwolenników Jahna, którego pamięć mu żywo zawsze stała przed oczyma, nie pomija więc żadnej sposobności, jaka mu się nastręczała, aby stanąć w obronie swojego nauczyciela.

Wiadomość o śmierci Dr. Edwarda Dürrego, która nastąpiła dnia 20, marca 1879 przejęła wszystkich żalem, a najbardziej towarzystwa i koła gimnastyczne.

Ponieważ był znanym z gorliwości swej autorskiej, spodziewano się, że pozostaną po nim liczne pisma, niedrukowane i że podane będą do powszechnej wiadomości. I oczekiwanie to się ziściło, bo zupełne wydanie pism jego dokonanem zostało.

Książka ta obejmuje, jak na tytule czytamy: zapiski, pamiętniki, listy Dr. Dürre. Wydawca uporządkował te prace w chronologicznym porządku, jak się pojawiały w pismach peryjodycznych.

Autor tych pism opowiada nam żywo o czasach życia swojej młodości w Berlinie, o znajomości z Jahem i stosunkach, jakie go z nim łączyły. Był on prawdziwie najgorętszym jego zwolennikiem i najlepszym uczniem i przyjacielem, bo gdy Jahn został uwięziony, to on był nieodstępnym pocieszycielem jego rodziny i stroskanej żony, za co później odpokutował, gdyż zabro-

niono mu piastować urząd nauczyciela i wychowawcy w swej ojczyźnie. Udał się on wtedy do Francyi, gdzie przebył 20 lat, pełniąc zawód nauczycielski, w którym to zawodzie zjednał sobie za granicą poważanie i szacunek powszechny. Mimo to jednak, tęsknił on ciągle do ojczyzny, do której przecie na stare lata powrócił. Osiadł w Weinheim, i tu dokończył resztek swego żywota. Powróciwszy do ojczyzny, nieodpoczywał wcale, ale pracował niezmordowanie do ostatnich dni życia w dziedzinie gimnastyki i szkolnictwa i pisywał liczne artykuły odnoszące się do tych przedmiotów. Jest to tylko treść wspomnionego dzieła, które budzi ciekawość i zainteresowanie! (Monatschrift für die Turnrwesen. (Berlin. — Zeszyt I. r. 1882).

KRONIKA.

Szczudła. Szczudła są „przyrządem“ znanym już w średnich wiekach. Są to dwie żerdzie, wyższe lub niższe, opatrzone stopniami tak wysoko umocowanymi, aby końce szczudeł nie sterczały po nad kolana; poniżej kolan przywiązywano szczudła silnie do goleni. Na miniaturowych malowidłach z średnich wieków, widujemy ludzi tańczących na szczudłach. Najbardziej w używaniu były szczudła na dworze burgundzkim. W zachowanych rachunkach z r. 1516 miasta Lille, przy okoliczności wjazdu ówczesnego króla hiszpańskiego Karola V. zapisanem jest pewne wynagrodzenie, które otrzymał mężczyzna niosący chorągiew, a kroczący za dworem, na wysokich szczudłach. W mieście Namur (w Belgii) były zaprowadzone szczudła z konieczności. Rzeki Sambre i Meuse każdorocznie, przez dłuższy przeciąg czasu, zalewały większą część miasta, a mieszkańcy zmuszeni byli chcąc się wzajemnie odwiedzać, używać szczudeł. Z tego wynikły późninj rozmaite gry, a w końcu zapasy, a nawet całe potyczki na szczudłach. Tak walczyło obywatelstwo starego miasta Namuru przeciw nowomiastowemu. Piętnaście setek młodzieńców podzielonych na dwa hufce, taktycznie uszykowanych, prowadziło między sobą gorący po ulicach bój. Szczudła były aż cztery stopy wysokie. W powietrzu rozlegał się dźwięk bębnów, piszczałek, trąb, a tu i owdzie słyszeć się dawały napominanie i zagrzewanie ze strony matek, żon lub sióstr. Walka rozstrzygała się zazwyczaj na placu przed domem Rady miejskiej. Każdy hufiec miał swą rezerwową załogę, która stronom zagrożonym rychło na pomoc przybywała. Przy tej walce nie wolno było używać żadnej broni, a dozwolonem było li tylko uderzenie płaską dłonią, lub szczudłem po szczudle. Porażonym, t. j. tym którzy upadli, pomagały niewiasty podnieść się na nogi, mianowicie na szczudła. Potłuczeni — zwykle lekko, — byli starannie opatrywani. Gry te odbywały się w czasie karnawałowym, lub ku „uświetnieniu“ narodowych uroczystości. Szczudłom mieli Namuranie do podziękowania tańsze — piwo. Gdy bowiem tamże ujrzał Albrecht rakuzki gry i boje Namuranów, tak niemi był zachwyconym, że darował im podatek od piwa.

Bonnet pisze, że w 17 stuleciu widział Chińczyka, który, jak to mówią, kroczył na szczudłach, jak dom wysokich.

We Francyi Gaskończycy, mieszkańcy bagnistej krainy, używają od dawna szczudeł, a to w celu by łatwiej przeglądnąć i pilnować mogli swe stada. Wyłażą na wysokie szczudła changuées z gzymsu lub z komina własnych chałup.

Bawarski mieszkaniec pastwisk nosi, gdy kroczy na szczudłach, długi kij, na którym się opiera. jeśli chce sobie odpocząć lub się zatrzymać; z nadzwyczajną zręcznością używa on kija swego, jeśli ze ziemi chce się chyżo wydostać na stopnie szczudeł. Lekko przeskakuje wszelkie przeszkody w dal i w wyż.

W południowej Francyi odbywają się wyścigi na szczudłach, w czem i panie udział biorą. Gdy Napoleon r. 1808 przebywał w Bayonnie, urządzili biegacze na szczudłach przedstawienie przed cesarzową Józefiną. Damy dworskie rzucały im podarki, które biegacze, nie złażąc wcale ze szczudeł, zręcznie z ziemi podejmowali.

W nowszych czasach wywołała senzacyję, śmiała próba Yankesa ze Staningtonu (Cannecticut), założył się on bowiem, że przejdzie Niagarę, czego też 12 marca 1859 r. dokonał.

(„Sokoł“ — 1882).

Międzynarodowe zawody na skoropędach we Wiedniu na dniu 11. czerwca 1882. Dnia 11. Czerwca b. r., tysiące mieszkańców stolicy podążyło na „Prater“ za „rotundę“, by być świadkami pierwszych wielkich zawodów na skoropędach. O godzinie 4tej rozpoczęła zawody przejażdżka wszystkich uczestników meetingu. Poczem nastąpiła jazda, wyłącznie tylko członków wiedeńskiego klubu welocypedystów (droga 1200 mt.), z kolei wielki międzynarodowy zawód o pierwszeństwo w Austryi. Do jazdy zgłosili się dwaj Czesi, Franciszek i Józef Kohout i Serb Duszan Popowicz (wszyscy trzej członkowie pragskiego klubu velocypedystów), dalej „nieprzezwyciężony“ dotychczas Walker z Berlina, Schwaiger z Monachium i Kisteman z Wiednia. Z początku F. K. wyprzedził wszystkich o 10 mt., wkrótce jednak zrównał się z nim brat J. K. Po gorącej walce jaka pomiędzy braćmi nastała, o palmę pierwszeństwa, przybył J. K. 3 mt. przed bratem swym, jako zwycięzca do celu, 30 mt. za oboma dopadł Sch. jako trzeci 50 mt. za nim Kist. a tuż obok niego D. P. Walker w początku odstąpił od zawodu z tej przyczyny, że spostrzegł wadę na swym skoropędzie. Droga = 1 m. a. = 1609 mt. dokonana w 3 min. 40 sek. Zwycięzca otrzymał wielki ciężki złoty medal, a wspaniały srebrny pozłacany puhar wartości 300 złr., F. K. jako drugi wielki srebrny medal.

Poczem nastąpiła jazda powolna. Droga 100 mt. długa 1 metr szeroka. Kto najpóźniej do celu przybędzie, uznany zostanie za zwycięzcę, i otrzyma srebrne naczynie na tytoń. Bardzo łatwo zwyciężył Dus. P. swych trzech współzawodników. Dwóch z tychże wyjechało z wytyczonej drogi tak, że byli zmuszeni odstąpić od zawodów; trzeci zaś Heimerl z Monachium, przyjechał co najmniej o 40 mt. prędzej do celu.

Przy dwumilowych wyścigach, które teraz nastąpiły, brali udział Fr. K., Dus. P., Kist. i Wiedeńczyk Hantschka. Wystarczy gdy podamy sprawę o tym zawodzie skreśloną w fachowem czasopiśmie „Velocyped“, wychodzącem w Berlinie. Redaktorem tegoż jest Walker. „Velocyped“ pisze: „Fr. Kohout wnet z początku wyścigów ujął przewodnictwo, jechał wedle swej woli i zwyciężył lekko, przybył (7 min. 13 sek.) ze założonemi ramionami o kilkaset mt. prędzej niż inni do celu. Drugi Kist, trzeci Dus. Po wśród jazdy odstąpił Hontschka. Zwycięsca otrzymał srebrną pięknie rzeźbioną manierkę na wino.

Zakończył meeting wielki zawód 10-milowy. Udział wzięli obaj bracia Kohout i Walker. Na dany chorągiewką znak rozpoczęli wszyscy trzej jezdzcy pracować. W pierwszych 6 kołach trzymali się wszyscy tuż koło siebie w jednym szeregu. W 7 kole wyprzedził Fr. Kohout o 20 mt. Walhera, i od tej chwili zwiększał się coraz bardziej odstęp między niemi. Jo. Kohout dostawszy kurcz w prawej nodze, pozostał o 80 mt. za Walkerem. Przy ostatnim 14 kole wyprzedził Fr. Kohout o 100 mt. Walkera o taki też odstęp przybył prędzej do celu. J. Kohout, który choć wkrótce pozbył się kurczu, nie mógł już przecie wynagrodzić straconego czesu i został o 40 mt. za Walkerem. Publiczność wiedeńska, licznie zgromadzona, (przeszło 10.000) zagrzewała i chwaliła Prażanów. Okrzyki „Bravo Prager“, „Zu, zu nur den Berliner schlagen“, powtarzały się często, a po przybyciu do celu, przy grzmiącem wołaniu „Hoch“ zbiegła się cała publiczność do trybuny, by powitać i winszować zwycięzcy. Fr. Kohout z loży sędziowskiej obwołany zwycięzcą, przebył 10 m. a = 16.090 = $2^1/_4$ m. aust. w 37 minut $20^2/_5$ sek. Zwycięzca otrzymał wielki złoty medal z napisem: „Zwycięzcy w 10 milowych wyścigach“ i ciężką srebrną pozłacaną koneweczkę na wino.

Odpowiedzialny Redaktor **Dr. Tadeusz Żuliński.** Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKÓŁ“.

I. Związkowa Drukarnia.